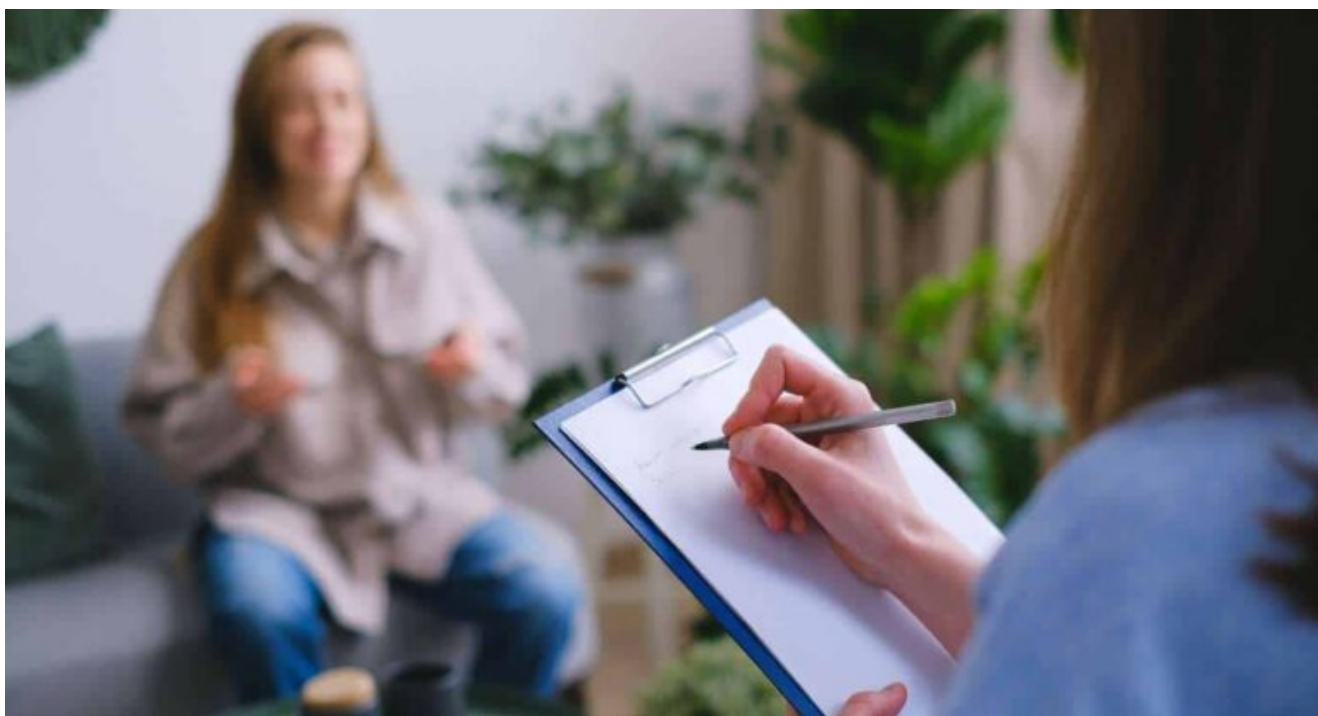


# Infertilidade: o impacto do silêncio e a importância de falar sobre expectativas e medos

written by O Cidadão | 5 de Maio, 2026



A primeira conversa importante pode acontecer muito antes de qualquer diagnóstico. **Ana Oliveira Pereira** defende que os casais devem começar por clarificar as suas expectativas sobre o desejo de ter filhos, sobre o momento certo para começar uma família e sobre o que cada um está disposto a enfrentar. *“Nem sempre os dois parceiros estão na mesma etapa da relação ou em sintonia quanto ao momento de constituir família”,* explica. *“Os homens tendem a conviver melhor com a ideia de uma vida sem filhos, ao contrário das mulheres, para quem desistir da maternidade é, muitas vezes, algo impensável e penoso.”*



Ana Oliveira Pereira,  
Psicóloga Clínica e da  
Saúde na AVA Clinic.  
Direitos Reservados

Quando existe essa assimetria, a psicóloga aconselha que se negocie, tendo sempre em conta a importância da parentalidade para cada um, o contexto pessoal e profissional e, claro, **“o fator mais importante: a idade da mulher”**.

Mesmo sem um diagnóstico formal, a ansiedade pode aparecer cedo. Após dois ou três meses sem conseguir engravidar, é comum que um dos parceiros, **“habitualmente a mulher”**, comece a monitorizar o ciclo menstrual, a planear a vida sexual e a reagir com maior intensidade emocional às contrariedades. O problema é que, muitas vezes, o parceiro não percebe porquê.

**“Melhor do que viver esse receio em segredo, será partilhar essas preocupações desde o início, para que o parceiro possa perceber alguns comportamentos e reações e, desde logo, dar o seu apoio emocional”**, sublinha Ana Oliveira Pereira. A mensagem é simples: não é necessário esperar por um diagnóstico para pedir ajuda ao parceiro.

**Quando chega o diagnóstico**

Perante o diagnóstico de infertilidade, que traz consigo um turbilhão emocional que raramente os dois elementos do casal enfrentam na mesma altura ou da mesma forma, a comunicação volta a ser a melhor forma de gestão. Uma comunicação que deve ser clara e sem acusações, **“assumindo a sua própria vulnerabilidade”**, defende a especialista.

Na prática, isso significa aprender a formular as necessidades de forma direta e a ser específico sobre o tipo de apoio que se precisa, seja perante a chegada de uma nova menstruação ou após mais um tratamento sem sucesso. Ana Oliveira Pereira deixa a sugestão de uma estratégia concreta: negociar momentos dedicados ao assunto, **“períodos para se abordar o tema da infertilidade e dos tratamentos, sendo que nos outros momentos se fala de outros temas”**.

### **0 peso do segredo**

Outra questão que frequentemente divide os casais é a de contar, de partilhar, ou não, a situação junto de familiares e amigos. Ana Oliveira Pereira é clara: **“viver a infertilidade e os tratamentos em segredo é um fardo, por vezes, pesado”**. Ainda assim, reconhece que as necessidades de cada um são diferentes. O ideal é encontrar um equilíbrio que proteja a privacidade de quem dela precisa, sem abdicar de uma rede de suporte que pode ajudar a atravessar este período.

Tudo isto com a certeza que pedir ajuda não é sinal de fraqueza, mas uma estratégia inteligente. **“Pode ser benéfico procurar ajuda psicológica para que alguém externo ajude a normalizar as emoções e comportamentos de cada um, ajude a identificar esquemas comunicacionais menos eficazes, e a implementar estratégias que ajudem a viver esta fase, sem danos irreparáveis, na relação conjugal.”** Porque, afinal, a infertilidade não é apenas um desafio médico, mas também um desafio do casal. E os casais que conseguem atravessá-lo acabam, muitas vezes, mais forte